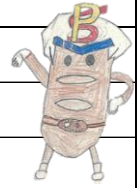
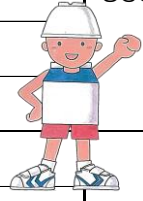




# 7月の給食献立予定表



日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1 水	しょうゆラーメン	中華めん80, 豚肉20, チンゲンサイ15, にんじん10, 長ねぎ10, 緑豆もやし10, サラダ油1, 塩少々, しょうゆ5, こしょう少々, チキンがらスープ5	560	24.1	2.6
	牛乳	牛乳206			
	パオズ	パオズ30			
	きゅうりのさっぱりサラダ	きゅうり45, にんじん5, しょうが少々, 塩少々, しょうゆ1.8, 酢2, 砂糖1.2, サラダ油1			
2 木	ご飯	ご飯90	635	24.5	1.5
	牛乳	牛乳206			
	親子煮	鶏むね肉20, 卵25, じゃがいも70, 玉ねぎ30, にんじん15, 干しいたけ1, 枝豆5, 砂糖2, しょうゆ5, みりん1, サラダ油1			
ブロッコリーの甘酢和え	ブロッコリー30, カリフラワー20, 緑豆もやし10, にんじん5, 砂糖1.2, しょうゆ2.5, 酢1.5				
3 金	ご飯	ご飯90	595	25.6	2.1
	牛乳	牛乳206			
	ピビンバ	豚肉40, 切干し大根3, サラダ油1, にんにく少々, 砂糖1, しょうゆ5, 緑豆もやし30, 小松菜20, ごま油1			
わかめスープ	ベーコン5, 豆腐20, わかめ1, 春雨5, キャベツ15, 長ねぎ15, にんじん5, チキンがらスープ7.5 しょうゆ2, 塩少々, こしょう少々, でん粉1.2				
6 月	コッペパン	コッペパン50	565	23.4	2.2
	牛乳	牛乳206			
	ミートボールと野菜のスープ煮	ミートボール40, マカロニ12, じゃがいも50, 玉ねぎ30, にんじん20, パセリ0.5, 塩0.5, こしょう少々, チキンがらスープ7.5			
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2 みりん0.5			
7 火	【七夕献立】		606	18.5	1.8
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	星型コロッケ	星型コロッケ40, 大豆油4			
	しょうがあえ	鶏ささみ10, キャベツ35, きゅうり10, にんじん5, しょうが1, しょうゆ2.5			
七夕汁	そうめん5, 豆腐15, 小松菜15, にんじん10, 長ねぎ10, オクラ5, 塩少々, しょうゆ1.2, 酒0.5 だしパック3.5				
8 水	【おはなしめぐり給食】		616	21.0	1.9
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	【給食室のいちにち】				
夏野菜カレー	鶏むね肉25, 玉ねぎ50, かぼちゃ30, トマト20, にんじん15, なす8, 青ピーマン5, にんにく少々 しょうが少々, サラダ油1, カレールウ12, 中濃ソース1				
こんにゃくサラダ	こんにゃく15, キャベツ20, 小松菜15, にんじん5, サラダ油1, 酢1.3, しょうゆ1, 砂糖0.7, 塩少々				
9 木	ミルクパン	ミルクパン50	585	29.3	2.2
	牛乳	牛乳206			
	鰯とじゃがいものケチャップ和え	かつお40, じゃがいも20, 大豆油4, 砂糖0.8, トマトケチャップ3, 中濃ソース1.5			
	グリーンサラダ	ブロッコリー35, 小松菜15, 枝豆5, 酢1.5, サラダ油1.5, 塩少々, こしょう少々			
コンソメスープ	ベーコン5, キャベツ30, 玉ねぎ30, にんじん10, パセリ0.5, チキンがらスープ7.5, 塩0.6, こしょう少々				
10 金	ご飯	ご飯90	596	24.0	1.3
	牛乳	牛乳206			
	豚肉と冬瓜の炒め煮	豚肉30, 生揚げ30, こんにゃく20, 冬瓜50, 玉ねぎ40, にんじん15, 枝豆3, しょうが1, サラダ油1, しょうゆ4, 砂糖2			
	おひたし	キャベツ30, 緑豆もやし20, にんじん5, しょうゆ2.5			



日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
13月	コッペパン	コッペパン50	610	27.0	2.1
	牛乳	牛乳206			
	チリピーンズ	豚ひき肉18, ウィナー12, じゃがいも40, 玉ねぎ40, にんじん10, にんにく0.5, ミックスピーンズ25 サラダ油1, 赤ワイン2.0, 白ワイン0.4, デミグラスソース35, トマトピューレー7, ウスターソース2 チキンからスープ4, 塩0.6, こしょう0.03, 米粉2.5, チリパウダー0.5			
	ツナサラダ	まぐろ10, キャベツ25, 小松菜20, にんじん5, きゅうり5, 酢1.5, サラダ油1.5, 塩少々, こしょう少々			
14火	ご飯	ご飯90	609	24.7	2.5
	牛乳	牛乳206			
	厚焼き卵	厚焼き卵50			
	なすのみそ炒め	豚肉15, なす25, 小松菜15, 青ピーマン5, にんじん5, しょうが少々, サラダ油1, みそ1.0, 砂糖1.2 しょうゆ1.2, みりん0.5, でん粉1			
冬瓜のすまし汁	豆腐20, あおさ5, 冬瓜15, 玉ねぎ20, にんじん5, 干しいたけ0.8, しょうゆ1.2, 塩0.6, 酒0.5, だしパック3.5				
15水	ご飯	ご飯90	686	26.7	1.6
	牛乳	牛乳206			
	豆腐のキムチ煮	豆腐100, 豚肉30, キムチ20, 玉ねぎ35, 大根10, にら3, サラダ油0.8, 砂糖2, しょうゆ4, 酒1, ごま油0.8, でん粉1.5			
	レモンドレッシングサラダ	中華くらげ5, 春雨5, きゅうり25, にんじん5, しょうゆ1			
ゆでとうもろこし	とうもろこし40				
16木	ご飯	ご飯90	620	22.2	1.6
	牛乳	牛乳206			
	アジフライ	アジフライ40, 大豆油4			
	ひじきサラダ	ひじき2, キャベツ25, 小松菜15, にんじん5, サラダ油1, 酢1.2, 塩少々, こしょう少々			
	もやしのみそ汁	油揚げ5, 緑豆もやし40, 玉ねぎ30, 大根10, にんじん10, みそ6, だしパック3.5			
【美味しお献立】					
17金	ご飯	ご飯90	680	26.7	1.6
	牛乳	牛乳206			
	回鍋肉	豚肉40, 生揚げ40, キャベツ40, 玉ねぎ30, にんじん10, にんにく0.5, サラダ油1.5, しょうゆ2.5, オイスターソース1.5, みりん1, 砂糖1, トウバンジャン少々, でん粉0.5			
	中華あえ	緑豆もやし25, チンゲンサイ20, にんじん15, 塩少々, しょうゆ2.5, ごま油1, 酢2, 砂糖1.2			
	ソーダゼリー	ソーダゼリー40			

※ 7月の東海村産の野菜は、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、とうもろこしです。  
(天候により変更になる場合があります)

※ 都合により献立を変更することがあります。  
※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

○ 給食当番の白衣は、週末に持ち帰り、洗濯して月曜日に学校に持ってきてください。  
・洗濯の際、香り強い洗剤や柔軟剤のご使用は避けてください。  
・殺菌のため、アイロンがけのご協力をお願いします。

○ 白衣のボタンが取れていたり、ゴムが伸びていたり、ほつれ等がある場合は、  
修繕をお願いします。

※ 新学期にむけて、白衣の修繕をお願いします。

☆ 学校給食レシピは、ホームページに掲載されています。  
☆ 栄養価は、中学年(3～4年生)を記載しています。

7月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	613Kcal	24.4g	エネルギーの23%	366mg	4.6mg	242μg	0.72mg	0.57mg	37mg	1.9g	4.9g